

ピアノ学習者の演奏姿勢について

—軸を意識した座り方に関する考察—

田中 拓未

Consideration about Piano Learner's Performance Posture : How to Sit to Consider Axis

Takumi Tanaka

要約

ピアノ教育の場において、最初の段階で重要なのは、身体から無駄な力を抜くことを指導することであろう。まず、ピアノ演奏技術において、これまでにピアノ教育者やピアニストによって、述べられてきた、脱力することの重要性を明らかにする。また脱力するためには座り方が重要であるとし、これまでの座り方の指導法を紹介する。そこで明らかになった、まっすぐな状態を、軸という言葉に置き換えられるとして、軸を持つことと、脱力できることとの関係を考察していく。そしてよい座り方がどのようなものであるかと、よい姿勢の効果を考察する。さらに脱力できた状態において可能になるピアノ奏法について考察する。またこれまでのピアノ教材の、最初の段階での有効な使用方法を考える。さらにスポーツなどの分野で意識をしなくても、身体に軸ができるようになるための方法が考案されている事などを述べる。

キーワード

ピアノ、座り方、弛緩、軸、バランス

1. はじめに

ピアノ教育の場で、ピアノの初期学習者を観察していると、身体に力が入っていることが多い。指に力が入りすぎていると、次の音へスムーズに移行できない。また、指を速く動かすことができない。そして、手首や腕に力が入りすぎていると、左右への動きが鈍くなり、跳躍が困難になる。力が入りすぎている身体の状態が、柔軟な動きを妨げて、ピアノ演奏を困難にしていると考えられる。

これまでも多くのピアノ教育者が脱力することの重要性を説いているが、T. マテイ⁽¹⁾は弛緩という言葉を用いて、次のように述べている。「弛緩は総ての不必要な緊張を排除することであり、必要とされた運動の命令を正しい瞬間に停止すること。さらに、重量の解放…身体の部分での支えを止めて、必要な部分、必要な時点で、重量の作用へ委ねることである」さらにマテイは、弛緩することにより、正確なタイミングで動作することが可能になり、音楽的な演奏ができるとしている。

そこでピアノ学習者の姿勢を観察してみると、上体が前屈みであったり、左右どちらかに傾いている

ことが多くみられる。前後左右のいずれかに傾いた姿勢でいる場合、それだけで、上体が傾いている方向に倒れないように、常に筋肉を使用して上体を支えている。この時、上体に不必要な力が入っていると言えよう。したがって、無駄な力を入れずに座ることが重要だと考えられる。

2. 座り方

これまでのピアノ教育で、座り方について述べられた例を挙げる。

(1) バイエル^{(a)(2)}

F. バイエルは座る姿勢について、次のように述べている。「ピアノの鍵盤に向かって中央に椅子を置き、上半身は正しくして、どこにも（肩や腕などに）力を入れないで・・・あまり深く椅子にかけたり、逆に浅すぎたり、足の位置に不注意であったりすることも演奏の上に影響を及ぼします。いすの高さは鍵盤とひじとが水平になるように、ピアノと椅子との距離も体格に応じて調節してください」

ここでは上体や腕など身体から脱力することと、自分がピアノの中心にいるべき事が述べられてい

る。

(2) バーンスタイン⁽³⁾

S. バーンスタインは、椅子の高さを決定する時に、拳骨で鍵盤を押し下げた時に、「前腕がキーヘッドと平行して水平に保たれるような高さに調節する」と述べている。また「椅子の中央と手前端の中間くらいの位置に座り、踵がしっかり床に着いていること、あるいはペダルを踏んでいない時に、足裏全体が床についていることが必須条件である」としている。また、鍵盤との距離に関しては、「肘と上体がたがいにぶつからないように、近すぎないように座ること」と述べている。

(3) マテイ⁽⁴⁾

T. マテイは「肩と鍵盤が十分に離れていないといけないので、楽器から十分に離れて座るべきである」としている。また、「ほとんど完全に垂直に座るか、背をまるくしないで座って、腰から上を少し前方へ傾げるかのどちらか」で「位置を決めるのは上体との関係にある腕の長さである」としている。

これまでに述べられてきた事から、正しい座り方とは、鍵盤との適切な距離を保ち、腕が自由に動くことができることだと言えよう。また足を「しっかりと床に着ける」とあることから、座った状態が安定していることが考えられる。したがって、腕が自由に動くことと、安定した状態とを両立させるための方法を考える必要があると言えよう。

上半身の姿勢について、バイエルは「上半身を正しく・・・」と言い、マテイは「ほとんど垂直に座るか・・・」と述べているが、両者の言葉から、上半身がまっすぐな状態で座ることがわかる。さらにマテイは「あるいは少し前へ傾げる」と言っていることから、まっすぐな状態を、前後方向で捉えているように考えられる。またバイエルの言う「ピアノの中央に椅子をおく」という言葉から、左右方向の中心について示唆されている。これらの記述から、

まっすぐな状態を、前後左右方向の3次元で捉えるために、「軸」という言葉に置き換えることができるのではないかと考える。

そこでこの論文では、まっすぐな上半身の状態を、身体に通る軸として捉え、軸を意識した座り方とはどのようなものであるかを考察し、また軸と弛緩させることとが、どのような関係をもっているのかについて考察する。

3. バランス

T. マークは「良い姿勢」という言葉を使わずに、「バランスをとって座る」と説いている。マークによれば、良い姿勢からイメージされるのは「胸を張って、肩を後ろに引き、お腹をへこませ、おしりを突き出さない」という軍隊式の姿勢であるという。そして、バランスのとれた座り方とは、「上半身が骨盤の上でバランスをとり、体重が坐骨を通じて椅子に伝えられること」だとしている⁽⁵⁾(写真1)。マークはさらに、ピアノを弾く時には、ペダルを踏むために足も使うので、足も自由に動けないといけいないとしている。体重が坐骨より前方に伝わっていたり、後方の尾骨に乗っていると、「足の動きが制限され、鍵盤も弾きにくくなる」ために、演奏が不安定になるとしている。

バランスをとるということは、一方に重心が傾いた時に、それを元に戻すために、逆側に重心を移動させて、調整することだと考えられる。このことから、身体を中心に基準になる一本の線、つまり「軸」があるはずだと考えられる。マークによって、前後方向にバランスをとることが、足の自由を確保することになり、そのことが、ピアノ演奏に良い影響を及ぼすことが論じられている。

(1) 上半身の動き

腕の動きについて、T. マークは「肩関節全体が腕の構造の一部として動く」とし、「前腕の回転運

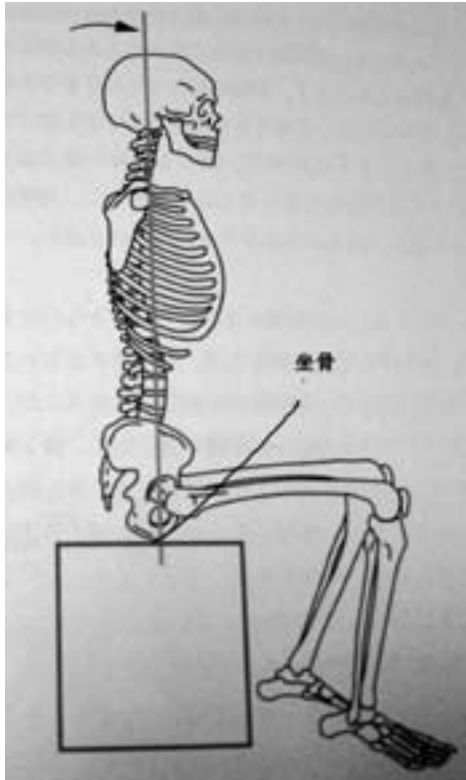


写真1

動は肩関節における回転運動によるものもある」としている⁽⁶⁾。腕の回転運動は肩にも影響を及ぼしていると言えよう。

また、E. P. アクセンフェルトは「背中から指先への軌道は完全に自由でなければならない」⁽⁷⁾と説いている。腕は「体の構造にしたがって楕円型の軌道を描いて走る」とし、「左右の手はそれぞれ体の中心からシンメトリー状に外側へ下の弧線を描く、周辺から中心へは上の弧線を描く」と述べている。

「身体の中心から」という言葉から、左右の腕の動きが、体の中心を軸にしていると示唆されていると考えられる。両腕が左から右に動く場合、左腕は「周辺から中心へ上の弧線」を描き、右腕は「外側へ下の弧線」を描くことになる。つまり、腕が同時に別方向に動くということになる。

腕が肩まで影響を及ぼしていることは、マークの記述よりすでに述べたが、さらにアクセンフェルトは、背中から指先まで、完全に自由に動くことが必

要としている。上体に不必要な力が入っていることは、その自由を妨げると考えられる。また上半身の左側と右側の互いの動きが、互いに干渉しないことが、「完全に自由になる」ということだと考えられる。また、自由に動くということは、「不必要な力が排除された、弛緩した状態」と言えよう。

またデッペは「手の小さい筋肉のみならず、背中や腕など、多くの筋肉を利用することによって、よく伸びる音が出せるようになる」と述べて、さらに「必要最低限の筋肉と、より多くの筋肉を調和した『相互共同作用』として使用することができて、自由な動きが可能になる」⁽⁸⁾としている。デッペも上半身全体の自由な動きの必要性を示唆している。

(2) 手の基本位置

T・マークは、小指と腕が直線になる位置を、腕の動きの基本として考えた、「小指主導型」⁽⁹⁾の動きについて説いている。これは尺骨と小指を結ぶ線を軸とした回転運動が、身体の構造上自然であることに基づくものである(写真2)。そして、「腕の回転の軸は小指側」であることを明らかにして、「小指主導型の運動では、不必要に緊張しないで自由に動ける」と述べている。

ピアノの鍵盤はその構造上、てこの原理に照らし合わせて、鍵盤の先端が最も少ない力で打鍵できると言えよう。したがって、ピアノ学習の初期の段階では、先端を打鍵することが、最も効率がよく打鍵を習得できると考えられる。「小指主導型」に基づいて、小指に腕の位置を合わせ、手から力を抜いて、鍵盤の先端で打鍵できるように、他の指を置いた場合、第2指^(a)までは鍵盤に乗るが、親指は自然に外に出るだろう(写真3)。「小指主導型」の腕の状態と、鍵盤の理想的な打鍵位置を合わせて考えると、親指を外に出して、第2指から第5指までを鍵盤に乗せる位置が、最も自然な位置といえるだろう。ここでは、この手の位置を基本位置とする。

これらの事から、指の位置と腕の位置には密接な関係があると言えよう。そして、腕の回転など、腕の動きに関係していることから、手の基本位置を習得する上でも、身体の軸や弛緩とも関係していると言えよう。このことに関しては考察の項で再び触れることにする。

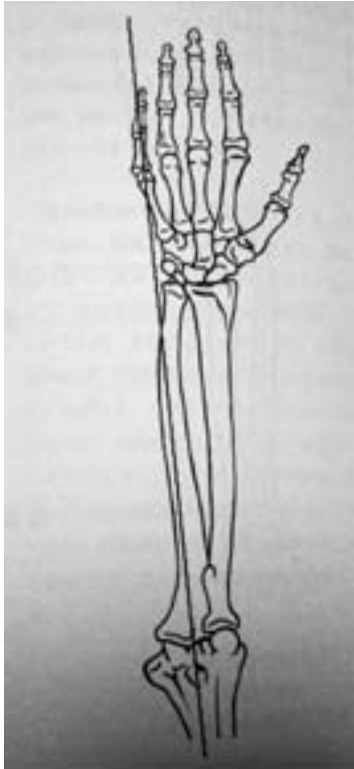


写真2

(3) 指の動き

H・カンは「よく響く鐘のような音を作り出す秘訣は、指を滑らかにはじくように動かす事である」⁽¹⁰⁾と述べている。その方法を「指の力を抜き、圧力を加えないで、鍵に落とす」としている。またG・ネイガウスは「指先が鍵盤に触れていることが重要である」⁽¹¹⁾と述べている。

鍵盤に触れた状態からの打鍵は、指にとって最も運動量が少なくなる。少ない運動量で打鍵するという事は、指が動きはじめてから、音がでる瞬間までの時間が短縮される。よって、鍵盤を正確なタイミングで打鍵することが、より容易になると言える。指、手、手首から完全に力が抜けた状態であれば、手は手首から垂れ下り、必ず鍵盤の上に指が乗る状態になる。

このことから、よく響く音を作り出す事や、最も運動量の少ない効率的な指の動き、さらに正確なタイミングで、打鍵できる指の動きを可能にするのは、指と手の弛緩した状態であると言える。そして、指や手の弛緩のために、それらに繋がっている、腕や上半身の状態とも関わりがあると考えられ、その動きを支えているのが、上半身の弛緩と軸の働きであると言えよう。考察の項でもう一度、触れることにする。

(4) 親指での打鍵

T. マークは「小指主導型」に対して、親指と前腕の直線をイメージした腕の動きを「親指主導型」としている。この場合「手全体が小指側によって曲がっていきこうとする」もので、手首に負担がかかっていると述べている。

ピアノ学習者を観察していると、親指で打鍵するときに、肩が上がっていたり、肩に力が入ることが多く見られる。手の基本位置は、親指が外に出た位置だとしたが、この時、手と腕を観察すると、小指と腕が直線の状態であるから、マークの言う「小



写真3

指主導型」の状態と言えよう。そして、親指で打鍵する時にも、「小指主導型」の腕の動きを保つためには、腕全体を前方向に移動し、外に出ている親指を鍵盤の上に運ぶ必要があるだろう。またマークは「前後に手を出し入れする動作にも肩関節が使われる」と述べている。このことから、親指の打鍵と、腕や肩には密接な関係があることがわかる。すでに述べたように、腕の自由な動きは、弛緩した上体が前提であるから、親指の打鍵にも、軸をもって座ることが関係していると考えられる。

4. 初期学習のピアノ教材

T.マークが提唱する、「小指主導型」の動きを定着させるためには、手の基本位置での練習曲が最初に与えられるべきと考えられる。しかし、例えばバイエルの教則本では、最初の50曲中40曲が親指から始められる。親指で始められた場合、既に述べたように、第2指や第3指で鍵盤の先端を打鍵するためには、腕や手首を、鍵盤の先端にくるように移動しなくてはならない。曲の冒頭から、この移動が必要になるために、基本の位置を定着させることを困難にしていると考えられる。そこで手の基本位置の構えを定着させるためには、最初にバイエル教則本の第39番の練習曲（譜例1）からはじめることが適していると考えられる。

この曲で右手は、まず第3指から始められ、第5指で折り返し、第4指、第3指、と続き、最後に親指を使う。この曲の練習では、曲の最初で手の基本

位置を定着させて、そのあとで、親指を使う腕や肩の位置の動きを学ぶことができる。親指は、先に述べたように、腕全体を必要に応じて前方向に移動させ打鍵する。そして親指を弾いた後はまたすぐに基本位置へと戻る。

このように曲全体を手の基本位置で弾き、親指の打鍵の時だけ、腕が動くということが学べる。親指で弾く時に、腕や肩が、基本位置を弾いた時に比べて、どのような違いがあるのかを感じられるようになると考えられる。この点から「小指主導型」の腕や手の使いかたを定着させるために、最初に基本位置で弾ける曲を選ぶことが、初期のピアノ学習において適切であると考えられる。

ハンガリーの作曲家のバルトーク・B. は6巻からなる、ピアノ教本『ミクロコスモス』の第1巻の中の第12番では、親指を冒頭では使わない。手の基本位置だけで演奏できるので、手の基本位置を定着させるために適しているといえる（譜例2）。

このように、ピアノの初期学習の課題に取り組む時に、手の位置や、それに対応した腕の動きを習得



譜例 1



譜例 2

する事が重要なことである。それは、上体の弛緩した状態の学習とも密接な関わりがあると言えよう。したがって、ピアノ学習の初期段階から、軸を意識した姿勢の重要性が示唆されていると考えられる。

5. スポーツや武術の視点から

楽器の演奏には、身体の動きが介在する。楽器演奏も身体運動なので、楽器の演奏技術とスポーツや武術などの運動理論とに、共通することがあると考えられる。身体の軸は、様々なスポーツ競技の基本にあると言えよう。そこで、ピアノ演奏の姿勢に関しても、スポーツや武術での身体理論が参考になることがあると考えられる。

武術家で運動科学者の高岡氏は、身体から無駄な力を抜くことの重要性を唱えている。高岡氏は軸に関して、「古来日本の武術・武道で使われる正中線と言われるものと、スポーツで体軸と言われるもの、さらにクラシックバレエでセンターと言われるものは全く同じものであるという発見をした」⁽¹²⁾と述べている。さらに「脱力でできている人ほど、重力の方向を正確に感知できる」とし、「ある程度脱力ができていると自然とセンターが形成され・・・それを頼りにより脱力が進むという良循環がおきてくる」と説いている。このことから弛緩と軸には密接な関係があると考えられる。また高岡氏は軸(センター)を「重力線とその延長線上に沿って形成された直線状の身体意識である」とし、身体意識とは「人が意識することなしに、人間の潜在意識下にある、身体に宿った意識のこと」と提唱している。そして、身体意識の形成の為にメソッドを開発している。座りながら軸(センター)を養う方法も開発している⁽¹³⁾。

すでに述べたように、スポーツや武術の分野での身体運動はピアノ演奏の身体運動に、応用できることがあると考えられる。ピアノ演奏の時の軸は、上体の軸、スポーツや武術での体軸や正中線と、共通

する働きがあると考えられる。したがって、高岡氏が述べるように、弛緩するために軸を持ち、軸を持つことでさらに弛緩するという論理を基に、応用されることが考えられる。座ったときに、腕や上体から弛緩することと、軸を持つということが、相互作用であると考えられる。

6. 考察

ここまで見てきたように、多くのピアノ教育者やピアニストによって、身体から不必要な力を排した、弛緩した状態が演奏技術の前提になっていることが説かれてきた。また「小指主導型」の腕の動きをすることが、ピアノ演奏をより効率のよいものにすることに述べた。

そして高岡氏の研究から、身体を弛緩した状態にすれば、自然と身体のバランスをとることができるようになることを述べた。つまり軸が形成されてくることである。そして同時に、軸が形成されることによって、その軸を頼りに身体をさらに弛緩させることができることが示唆された。座った状態においては、坐骨に体重を伝えることで、バランスをとることができるようになり、また上体から力を抜くことが可能になることを述べた。つまり坐骨を感じながら座り、力を抜くことによって、自然と軸が形成されてくると考えられる。

ピアノ演奏において、両方の手が別々のことを行うというのが困難な要因の一つである。体の構造からみて、最も自然な腕の動きは、左右対称に楕円を描く腕の動きであることがわかった。またピアノ演奏においては、両腕の、同方向への移動は、別々の腕の動きが必要になるので、動きが複雑になることを明らかにした。そこで、弛緩した上半身であったならば、腕が左右方向の複雑な動きをするときでも、互いに干渉せずに、左右が独立して自由に動くことができると考えられる。弛緩していれば、軸が形成

され、軸があることによって、弛緩されるという理論から、左右の腕や指の動作を自由に操作するためにも、座った時に軸をもつことが重要であるといえる。

ピアノの初期学習者にとっても、軸を意識して座ることは、学習をより容易にする。軸をもって座ることにより、弛緩した状態で学習できるので、無駄な力を使わない分、体が疲れなれないと思われる。疲労が少なければ、より多くの時間を練習に費やすことも可能になるだろう。

また、指の動きの項で述べたように、手から力が抜けて、鍵盤に触れた状態からの打鍵は、タイミングがより正確になり、テンポを確かにする事へも役立つと考える。

テンポを一定に保つことは、合奏や歌の伴奏においては、特に重要であると考えられる。例えば保育者は、子どものために、伴奏をする場面が多いが、ここでは一定の速さを保って弾くことが重要である。保育者の弾く伴奏だけが、どんどん早くなったり、リズムが思ったとおりに表現できなかつたりすると、合わせて歌っている子どもには歌い難い。簡単な歌の伴奏をする場合でも、演奏技術が重要であると言える。よって、ピアノ学習者が歌の伴奏を練習する時にも、軸を意識して座ることは有意義であると考えられる。さらに軸を意識してまっすぐに座った場合、目線が高くなるので、演奏中でも子どもたちへの配慮が行き届くようになるとと思われる。歌の練習をする場合、子どもたちを観察し、子どもたちが楽しんでいる様子や、子どもたちが困難と感じていることを、把握しなくてはならない。軸をもって座ることが、演奏をより操作できることになり、部屋全体のことが視野に入るようになると考えられる。

さらに体が弛緩している状態は、精神的にもリラックスしている状態だと考えられる。気持ちが楽になり、演奏会や試験のような緊張する場面でも、

身体が弛緩し自由に動けば、練習の成果を発揮することが可能になると考えられる。また精神的にリラックスしていると、音をよく聴く余裕が生まれてくるので、自分の演奏を客観的に聴くことができるようになるであろう。

このように、普段の練習の時から、またピアノ学習の初期の段階から、身体から力を抜いて座り、軸を意識することによって、総合的にピアノ演奏の質が向上すると思われる。

7. 終わりに

実際のピアノ教材で多く見られるのは、親指を最初の音に使うものである。親指を最初から使うことによる、マークのいう「親指主導型」による肩や腕の拘束について、ピアノ指導者はさらに注意を払わなければいけないと考えられる。またピアノ教材も、「小指主導型」の見地から、その使用法や順序が見直される必要があると思う。また、ピアノ教材を「小指主導型」の見地から、開発することが今後のピアノ教育の課題と考えられる。そして「小指主導型」の動きの指導の前提は、軸をもって座ることだと考えられる。また、ピアノ教育の場で、これまで鍵盤と腕の関係や上体の動きなどについての記述はあったのだが、軸を意識した上体の、具体的な練習方法に関しては、ほとんど述べられていないように思われる。

スポーツや武術などの分野では、脱力の方法や、軸を養うための方法が開発されている。さらに丹田呼吸とよばれる呼吸法や、それを基にした弛緩の方法が研究されている。村木弘昌氏は丹田呼吸を訓練する時の姿勢について、「上半身を軽くし、下半身を充実させ、重心の低いどっしりした体勢にする」⁽¹⁴⁾として、上半身から力を抜くことについて触れている。また齋藤孝氏は、「丹田に響く声が出せたときは、からだの中に中心線が通る心地よさが生まれる」⁽¹⁵⁾

と述べて、丹田が身体運動の中心になることが示唆されている。

今後、このようなスポーツや武術などにおける軸の訓練方法や呼吸を通じた弛緩方法を、ピアノ指導の場で応用して積極的に取り入れることが、有意義であると考えられる。そして、ごく初期の段階から、座るといふ基本的な事柄が、丁寧に指導されていくことが、必要である。

引用文献

- (1) トバイアス・マテイ著／黒川武訳「ピアノ演奏弛緩の技法、muscular relaxation studies」全音楽譜出版社 1997年 P.15
- (2) フェルディナント・バイエル著／全音出版部訳「全訳バイエル教本、Vorschule im Klavierspiel Op.101」全音楽譜出版社 1955年、P.9
- (3) セイモア・バーンスタイン著／大木裕子、久野恵理子訳「ピアノ奏法20のポイント 20Lessons in Keyboard Choreography」音楽之友社 2003年、P.28
- (4) トバイアス・マテイ著／大久保鎮一訳 中央アート出版 1993年、P.108「ピアノ演奏の基本原理、The First Principles of Pianoforte Playing」
- (5) トーマス・マーク著／古屋晋一訳「ピアニストならだれでも知っておきたい『からだ』のこと、What every pianist needs to know about the body」春秋社 2006年 P.59
- (6) T・マーク 2006年 前掲書 P.89,P.90
- (7) エディト・ピヒト・アクセンフェルト著／原田吉雄訳「ピアノ練習によせて、Zum Üben」全音楽譜出版社 1993年 P.19
- (8) エリザベート・カラント著／原田吉男訳「デッペのピアノ奏法理論、die Deppe'sche Lehre des Klavierspiels」全音楽譜出版社 1998年 P.21
- (9) T・マーク 2006年 前掲書 P.96
- (10) ハンス・カン著／城房枝訳「ピアノ演奏おぼえがき」音楽之友社 1987年 P.12
- (11) ゲンリッヒ・ネイガウス著／森松 皓子訳「ピアノ演奏芸術」音楽之友社 2003年 P.95
- (12) 高岡英夫著「センター、体軸、正中線」ベースボールマガジン社 2005年 P.50
- (13) 高岡英夫著「奇跡のゆる呼吸」世界文化社 2006年 P.86
- (14) 村木弘昌「『丹田呼吸』で健康になる」サンマーク文庫 2007年 P.207
- (15) 齋藤孝「声に出して読みたい日本語」草思社 2001年 P.35

注釈

- (a) 解剖学用語では親指が第1指、人差し指が第2指、中指が第3指、薬指が第4指、小指が第5指である。「1年生の解剖学辞典」<http://www5.atpages.jp/motoneuron/> 鍵盤楽器の手の指番号は、親指が1、人差し指が2、中指が3、薬指が4、小指が5とされる。